

Auf Heilpflanzenkunde



Trotz der Ferienzeit folgten viele Interessierte der Einladung des gemeinnützigen Frauenvereins Netstal, um näheres über Heilkräuter und deren Wirkungen zu erfahren. Viele Heilpflanzen wachsen unauffällig am Wegrand, Bachufer oder der Wiese. Im Garten werden die Pflanzen von uns meistens als Unkraut angesehen und deshalb entfernt. Unsere Spezialistin Annelise Rechsteiner entdeckte rund um den Fussballplatz und Umgebung, trotz der eher späten Jahreszeit, da viele Blüten schon am Verwelken sind, fast 40 verschiedene Exemplare. Von Augentrost, der als Tee zum Auswaschen für tränende, müde und gerötete Augen wirkt, über Frauenmantel, der seine Wirkung bei Unterleibsschmerzen hat, sowie hormonregulierend in den Wechseljahren ist. Oder die Kapuzinerkresse, der Bakterien- und Virenkiller, bis zum Weissdorn der gut fürs Herz ist und den Blutdruck reguliert.

Ebenso sind viele Blüten, wie Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Kornblume, Ringelblume Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe und viele mehr, im Salat geniessbar und sehr gesund. Die bebilderte Broschüre, die Annelise zu Beginn aushändigte, machte es allen etwas einfacher. So mussten wir nur noch die Wirkungen und die Anwendungsarten zu den richtigen Bildern schreiben, was bei der Menge gar nicht immer so einfach war.

Vollgepackt mit viel neuem Wissen kehrten die Teilnehmenden dankbar und bereichert wieder nachhause zurück.

Judith Spälti
Präsidentin Frauenverein Netstal

Mehr Infos über unseren Verein unter: www.frauenverein-netstal.ch



Bild: Nachtkerze (Als Öl für die Haut)